

# जला

## JALA YOGA Yogatherapie im Wasser

Traditionelle Yogahaltungen aus dem Hatha – und Kundalini Yoga mit Wasserarbeit zu verbinden, bietet ganz neue therapeutische Möglichkeiten.

Diese Methode ist sowohl für gesunde Menschen geeignet, die sich dem Element Wasser sehr verbunden fühlen, als auch für Menschen, die aufgrund von Bewegungseinschränkungen oftmals die Yoga-Asanas nur sehr begrenzt ausüben können.

Diese Einschränkungen können verschiedene Ursachen haben:

Erkrankungen des Bewegungsapparates, degenerative Wirbelsäulenerkrankungen und Arthrosen mit Schmerzen und Gelenkbeschwerden sowie Bewegungseinschränkungen durch Übergewicht.

Durch die Auftriebskräfte im Wasser können Bewegungen unter reduzierten Schwerkrafteinwirkungen sehr viel leichter durchgeführt werden. Dies bewirkt, dass Muskelgruppen angesprochen werden können, die diesen Menschen sonst verwehrt bleiben. Die Annäherung an die Asanas mit ihren gesundheitsstärkenden Wirkungen kann somit auch bewegungseingeschränkten Menschen zugänglich werden.

Menschen mit Erkrankungen an Herz- und Kreislauf profitieren von der ruhigen Art der Bewegung unter Stressreduktion. Durch den Immersionsdruck (Eintauchdruck) im Wasser wird der venöse Rückfluss des Blutes zum Herzen gefördert und dadurch ein leichter Trainingseffekt am Herzen bewirkt. Ebenso wird durch den Immersionsdruck des Wassers das lymphatische System aktiviert. Wassereinlagerungen im Gewebe können wieder leichter rückgängig gemacht werden.

Die verbesserte Bewegung der an Diabetes erkrankten Menschen unter reduziertem Sympathikotonus bewirkt eine verbesserte Stoffwechselregulation sowie Glucoseverbrauch.

### **Allgemeine Wirkungen von JALA – YOGA**

Durch das Element Wasser ist in besonderem Maße die Möglichkeit gegeben, sich selbst in ganzheitlicher, dreidimensionaler Weise zu erleben. (Körper, Seele, Geist).  
Durch die Wahrnehmung des Körpers unter Wasser, über Wasser und in der Bewegung wird hier eine Erfahrung möglich, die an Land nur getrennt voneinander erlebbar ist. Dadurch können neue Bewusstseinsräume geöffnet werden.

Der Mensch wird beweglicher, elastischer, und gewinnt mehr Selbstwertgefühl durch das entstehende positive Körpergefühl. Die therapeutische Körperarbeit im warmen Wasser setzt zunächst die Pulsfrequenz herab und vertieft die Atmung, wodurch eine wohltuende Entspannung eintritt. Durch die Kompression des Wassers über die Haut auf das Gewebe wird eine natürliche Lymphdrainage initiiert.

Eine JALA - YOGA Stunde umfasst 90 Minuten. Zu Beginn werden „an Land“ leichte Übungen aus dem Hatha und Kundalini Yoga praktiziert um den Körper geschmeidig zu machen, zu dehnen und vorzubereiten für die folgenden Übungen im Wasser. Dann werden klassische Yoga Asanas im 34 Grad temperierten Wasser durchgeführt. Hier gibt es Übungen die alleine durchgeführt werden, aber auch Paar oder Partnerübungen. Nach einer Dusche und Umkleiden erfolgt eine lange Tiefenentspannung mit Elementen aus der Klangtherapie ( tibetische Klangschalen und Gong ) Musik, Entspannungstexten, aber auch in der Stille. Die JALA – YOGA Stunde endet mit einer Meditation. Bei gutem Wetter können die Vorübungen, sowie die abschließende Meditation in der Natur ausgeübt werden.

Bei Menschen, die sich in ärztlicher Behandlung befinden, ist vor Beginn des JALA - YOGA Kurses die Erlaubnis des behandelnden Arztes erwünscht.

In medizinischen Fragen werde ich beraten von Herrn Dr. Christian Schikarski, Facharzt für Innere Medizin und Physikalische Therapien, der die JALA – YOGA Seminare begleitet.

Schwimmer und Nichtschwimmer sind gleichermaßen eingeladen teilzunehmen.

Bei Fragen können Sie mich gerne telefonisch erreichen unter Tel. 0179 735 35 91